

**MARTA**

# КНИГА РЕЦЕПТОВ



# MARTA



*Мы живем в удивительное время, когда экономическое развитие и научные разработки современного мира расширяют возможности человека, позволяя доверять приготовление пищи «умной» машине.*

*Вы держите в руках универсальное устройство, которое гармонично встроится в быстрый и стремительный темп жизни любой семьи с разными вкусовыми предпочтениями. Мультиварки – наше вдохновение – это единственный кухонный прибор, который гарантирует результат приготовления, осуществляет весь процесс без участия человека и при этом способствует правильному, здоровому питанию.*

*Желаю Вам вкусных открытий!*

*Шеф-повар компании MARTA*

*P.S. Дорогой друг, напишите мне о Ваших кулинарных успехах с MARTA, расскажите, что Вам нравится, а что, может быть, не очень, и я буду Вам безмерно благодарен. Письмо можно отправить на [welcote@marta-ru.com](mailto:welcote@marta-ru.com), или по адресу Санкт-Петербург, Гражданский пр. 41А, 407.*



## 120 рецептов для мультиварок MARTА MT-1977, MT-1978

Эта книга станет настоящим путеводителем в мир кулинарных открытий. Здесь вы найдете рецепты на любой вкус, которые помогут разнообразить ежедневное меню для всей семьи.

<b>КАШИ</b>	<b>8</b>
Каша «Геркулесовая» (овсяная) молочная.....	8
Каша гречневая молочная.....	9
Каша кукурузная молочная.....	10
Каша манная молочная.....	11
каша рисовая молочная.....	12
Каша пшеничная молочная.....	13
<b>СУПЫ И БУЛЬОНЫ</b>	<b>14</b>
Борщ УКРАИНСКИЙ.....	14
Рассольник Ленинградский.....	15
Бульон куриный.....	16
Мясной бульон из говядины.....	17
Бульон овощной.....	18
Солянка сборная мясная.....	19
Суп из замороженных овощей.....	20
Суп картофельный на мясном бульоне.....	21
Суп картофельный с горохом.....	22
Щи из свежей капусты с курицей.....	23
Солянка рыбная по-домашнему.....	24
Уха царская.....	25
Бульон из сухих грибов.....	26
Рыбный бульон.....	27
<b>БЛЮДА ИЗ МЯСА</b>	<b>28</b>
Говядина с черносливом и луком в пиве.....	28
Биточки из говядины.....	29
Говядина тушеная с луком в бульоне.....	30
Говядина отварная.....	31
Буженина.....	32
Говядина тушеная в квасе.....	33
Жаркое из свинины с овощами.....	34
Мясо с картофелем, сыром и ананасом.....	35

Копченый свиной окорок.....	36
Мясо запеченное на кости.....	37
Свинина, запеченная с сыром.....	38
Фрикадельки с нутом.....	39
<b>БЛЮДА ИЗ РЫБЫ</b>	<b>40</b>
Рыба в сметане с овощами.....	40
Лосось по-фински.....	41
Рыбные зразы с яйцом.....	42
Филе окуня с помидорами и яйцом.....	43
«Экспресс» рыба в маринаде.....	44
Заливное из рыбы.....	45
<b>БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	<b>46</b>
Зеленая фасоль с копченой ветчиной.....	46
Голубцы кисло-сладкие.....	47
Цветная капуста отварная на пару.....	48
Бигос.....	49
Ленивые голубцы с мясом.....	50
Жареный картофель с плавленым сыром.....	51
Рататуй.....	52
Перец, фаршированный мясом и рисом.....	53
Жаркое из грибов.....	54
Грибы запеченные в сметане по-польски.....	55
Цветная капуста в молочном соусе.....	56
квашеная тушеная Капуста с индейкой.....	57
Винегрет из мультиварки.....	58
Овощи тушеные с мясом.....	59
Картофель запеченный в фольге.....	60
Грибное рагу.....	61
Картофель отварной.....	62
Картофель отварной на пару.....	63

<b>БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ</b>	<b>64</b>
Запеченные куриные ножки в кефире.....	64
Курица жареная с чесноком.....	65
Курица запеченная целиком.....	66
Гусь тушеный с картофелем и капустой.....	67
Куриное филе отварное.....	68
Рагу из утки и овощей.....	69
Рагу из курицы и грибов в сливочном соусе.....	70
утка по-домашнему с кунжутом.....	71
<b>БЛЮДА ИЗ КРУП</b>	<b>72</b>
Греча за 20 минут.....	72
Рис отварной за 20 минут.....	73
Греча «размазня».....	74
крупа Перловая отварная.....	75
<b>БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОКА</b>	<b>76</b>
Творог.....	76
Яйца куриные отварные «вкрутчую».....	77
Яйца куриные отварные «всмятку».....	78
Омлет из куриных яиц.....	79
Кипяченое молоко.....	80
Йогурт классический.....	81
<b>БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ</b>	<b>82</b>
Печеночный паштет.....	82
Рубец отварной.....	83
Студень из говяжьих хвостов.....	84
Почки отварные.....	85
Печень жареная с луком.....	86
Язык говяжий отварной.....	87
Фарш из шампиньонов и лука.....	88



### ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ:

Крупа	перебрать, промыть в холодной проточной воде.
Овощи, фрукты	перебрать, очистить от кожуры и загрязнений, промыть в проточной воде.
Мясо	отделить от костей, промыть в проточной воде, обсушить.
Рыба	удалить чешую и внутренности, промыть в проточной воде.
Птица	удалить перья и внутренности, промыть в проточной воде.
Грибы	перебрать, очистить, промыть в проточной воде.

Фарш из вареных яиц и жареного лука.....	89
<b>ПАСТА, БЛЮДА ИЗ ПАСТЫ</b> .....	<b>90</b>
Отварные макароны.....	90
Паста с ветчиной и шампиньонами в соусе.....	91
Макароны с тунцом.....	92
Спагетти по-болонски.....	93
<b>БЛЮДА ИЗ ТЕСТА</b> .....	<b>94</b>
Дрожжевое тесто.....	94
Пельмени с бараниной.....	95
<b>ПЛОВ</b> .....	<b>96</b>
Плов со свининой.....	96
Плов с курицей.....	97
<b>ДУЭТЫ</b> .....	<b>98</b>
Завтрак за 20 минут для всей семьи.....	98
Паровые котлеты с картофелем.....	99
<b>ДЛЯ ДЕТЕЙ</b> .....	<b>100</b>
Куриные паровые котлеты «Ёжики» с рисом.....	100
Пицца с курицей и майонезом.....	101
Куриные паровые котлеты.....	102
Суп-пюре из тыквы.....	103
Рыбные паровые котлеты.....	104
Овощное пюре.....	105
Котлеты из морского окуня.....	106
Овощное рагу.....	107
<b>ЗАПЕКАНКИ</b> .....	<b>108</b>
Запеканка из овощей под яйцом и сыром.....	108
Запеканка пшеничная, рисовая, ячневая, овсяная.....	109
Творожная запеканка.....	110
Манник с кефиром.....	111

## **СОУСЫ ГОРЯЧИЕ 112**

Соус «Болоньез».....	112
Сметанно-сырный соус.....	113
Сметанный соус с томатом.....	114
Сметанный соус.....	115
Соус сливочный основной.....	116
Соус «Бешамель».....	117

## **ДЕСЕРТЫ, ВЫПЕЧКА, ХЛЕБ 118**

Бисквит «классический».....	118
Рулет из слоеного теста с вишней.....	119
Яблочный пирог.....	120
Кекс морковный.....	121
Шоколадный кекс.....	122
Хлеб чесночный.....	123

## **НАПИТКИ 124**

Глинтвейн.....	124
Кисель из яблок.....	125
Компот из свежих яблок.....	126
Напиток из изюма.....	127
Яблочный морс.....	128
Напиток из черной смородины.....	129

## **ЗАГОТОВКИ 130**

Варенье из ягод.....	130
Варенье из «райских яблочек».....	131
Куриная тушенка в мультиварке.....	132
Натуральное томатное пюре.....	133
Стерилизация банок для консервации.....	134
Томатный сок на зиму.....	135



### **РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

В книге рецептов указан вес продуктов полностью подготовленных для тепловой обработки: вымытых, очищенных, размороженных, нарезанных. При любых изменениях рецептуры, важно соблюдать пропорции закладки продуктов, иначе вы столкнетесь с такими неприятными явлениями, как подгорание или выкипание. Также в случае изменения рецепта необходимо подкорректировать время или программу приготовления. На степень готовности блюда может влиять регион Вашего проживания, географическая зона происхождения продукта, срок его производства и степень охлаждения. Всё это объективные факторы, из-за которых блюдо может не приготовиться за указанное в рецепте время. Для достижения наилучшего результата используйте функцию «Мультиповар». С помощью нее Вы легко увеличите или уменьшите температуру и время приготовления любимого блюда.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа «Геркулес» или овсяные хлопья 150 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо размешать. Закрыть крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут.



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа гречневая ядрица 200 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо размешать. Закрыть крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 мин.





125  
ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа кукурузная 150 г
- Масло сливочное 40 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, засыпать крупу и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Молочная каша» на 1 час 20 минут.



Рецепт каши идеально подходит для программы «Отложенный старт».

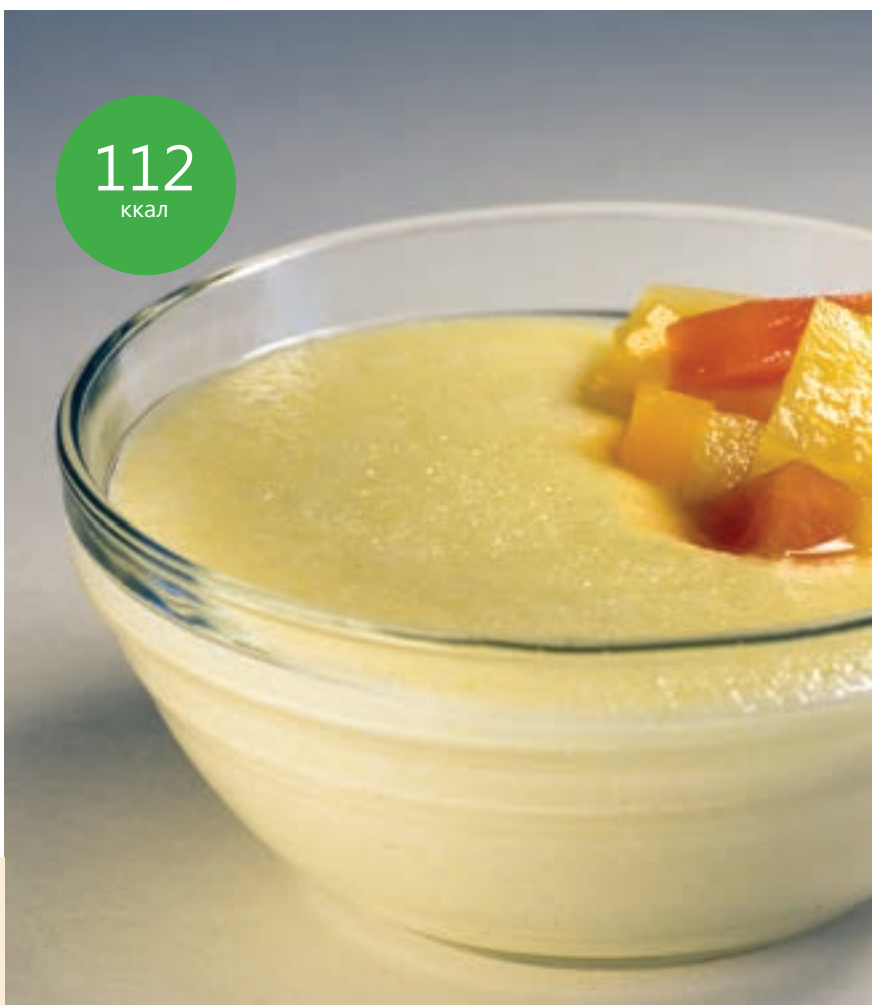
#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа манная 80 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар. Помешивая, засыпать манную крупу. Закрывать крышку, запустить программу «Молочная каша» на 40 минут.

112  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Рис круглый 150 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить соль, сахар, крупу и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Молочная каша».



Масло сливочное добавить при подаче.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5 % 1 л
- Сахар 30 г
- Соль крупная 5 г
- Крупа пшеничная 150 г
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко, добавить сахар, соль, крупу и все хорошо размешать. Закрывать крышку, запустить программу «Молочная каша».

Масло сливочное добавить при подаче.



130  
ккал







50  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясо на косточке 400 г
- Капуста белокочанная 200 г
- Картофель 200 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 100 г
- Лавровый лист 2шт
- Перец свежий паприка 150 г
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Соль 20 г
- Масло растительное 100 г
- Вода 2,5 л
- Помидоры 200 г
- Свекла 300 г
- Томатная паста 75 г
- Чеснок 15 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса, нарезанные лук, перец, морковь и помидоры. Добавить томатную пасту, тертую свеклу, чеснок и приправы. Закрывать крышку, запустить программу «Суп/Бульон» на 1 час 20 мин. Через 20 мин после начала приготовления открыть крышку, добавить нарезанный картофель и нашинкованную капусту. Залить все водой, закрыть крышку и дождаться окончания программы.



Масло можно растереть ступкой с зеленью и чесноком и добавить в борщ при подаче.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварная говядина 300 г  
по нашему рецепту (стр. 31)
- Отварные почки 200 г  
по нашему рецепту (стр. 85)
- Отварная свинина 200 г
- Морковь 1 шт
- Репчатый лук 1 шт
- Корень петрушки
- Корень сельдерея
- Соленые огурцы 2 шт
- Отварная перловая крупа 150 г
- Картофель 5-6 шт
- Масло сливочное 1 ст. л.
- Сметана 100 г
- Мясной бульон 2 л  
по нашему рецепту (стр. 17)
- Соль, зелень петрушки и укропа по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные морковь, лук и сельдерей. Закрыть крышку, запустить программу «Жарка» на 15 мин. По окончании программы открыть крышку, добавить крупу, мелко нарезанные огурцы, нарезанный картофель, кусочки мяса, почки и соль. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп/Бульон» на 30 мин.







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 2 л
- Курица 500 г
- Морковь 100 г
- Лук репчатый 100 г
- Сельдерей корень 50 г
- Соль, перец, лавровый лист и специи по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки курицы, крупно нарезанные овощи, петрушку и сельдерей. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Томление».

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 2 л
- Говядина 500 г
- Соль крупная 10 г
- Лавровый лист 2-3 листа
- Морковь 100 г
- Лук 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки мяса, крупно нарезанные овощи, соль и лавровый лист. Залить все водой, закрыть крышку, запустить программу «Томление».





13

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Пастернак 300 г
- Морковь 300 г
- Лук порей 1 шт
- Петрушка 30 г
- Перец черный 10 шт
- Корень сельдерея 300 г
- Лук репчатый (100г) 3 шт
- Лавровый лист 3 шт
- Перец душистый 10 шт
- Чеснок, головки 1 шт

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи после предварительной обработки и очистки крупно нарезать. Дольки чеснока очистить от шелухи. Сложить овощи и специи в мультиварку, залить 3 литрами воды, закрыть крышку и запустить программу «Томление». После окончания программы процедить бульон для дальнейшего использования.



Овощной бульон незаменим при приготовлении различных горячих блюд (например, ризотто), насыщенных овощных супов и соусов.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварное мясо 200 г
- Отварная ветчина 100 г
- Сосиски 70 г
- Отварные почки 120 г  
по нашему рецепту (стр. 85)
- Репчатый лук 200 г
- Соленые огурцы 100 г
- Каперсы 180 г
- Маслины 80 г
- Томатная паста 80 г
- Сметана 100 г
- Перец, лавровый лист по вкусу
- Мясной бульон 2 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты нарезать и положить в чашу мультиварки. Добавить томатную пасту, соль, перец и лавровый лист. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп/Бульон». Готовую солянку подавать со сметаной.

65

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бульон мясной горячий 2 л по нашему рецепту (стр. 17)
- Мясо отварное 400 г по нашему рецепту (стр. 31)
- Замороженные овощи 500 г
- Картофель 150 г
- Лук репчатый 50 г
- Паприка красная свежая 100 г
- Лавровый лист 2 шт
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Соль по вкусу
- Масло сливочное 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить бульон, добавить овощи, посолить, закрыть крышку и запустить программу «Суп/Бульон» на 20 минут. По окончании программы открыть крышку, добавить специи и масло.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бульон мясной горячий 2 л  
по нашему рецепту (стр. 17)
- Мясо отварное 400 г  
по нашему рецепту (стр. 31)
- Картофель 400 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 100 г
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Соль по вкусу
- Масло сливочное 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты нарезать и положить в чашу мультиварки. Посолить, залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Суп/Бульон» на 20 минут. По окончании программы открыть крышку, добавить специи и масло.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина мякоть 500 г
- Горох сушенный 300 г
- Морковь 100 г
- Лук репчатый 150 г
- Картофель 400 г
- Вода 2 л
- Соль по вкусу
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Лавровый лист 3-4 шт

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Предварительно замочить горох в холодной воде на 2-3 часа. В чашу мультиварки налить воду, добавить кусочки мяса, горох, нарезанные овощи и специи. Закрыть крышку, запустить программу «Суп/Бульон».



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 500 г
- Капуста белокочанная 400 г
- Картофель 400 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 100 г
- Лавровый лист 2 шт
- Перец черный горошек 5-6 шт
- Соль по вкусу
- Масло сливочное 40 г
- Вода 2 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, добавить кусочки курицы и нарезанные овощи. Посолить, закрыть крышку и запустить программу «Суп/Бульон». По окончании программы открыть крышку, добавить специи и масло.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе рыбы 600 г
- Лук 1 шт
- Картофель 3 шт
- Соленые огурцы 2 шт
- Томатное пюре 3 ст. л.
- Растительное масло 150 мл
- Маслины по вкусу
- Рыбный бульон 2 л
- Зелень, соль, специи, лимон по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, посолить, поперчить и добавить томатную пасту. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» на 15 мин. По окончании программы открыть крышку, залить овощи рыбным бульоном, добавить кусочки рыбы и маслины. Закрывать крышку, запустить программу «Суп/Бульон».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное мясо 300 г
- Филе рыбы 200 г
- Картофель 3 шт
- Лук репчатый 2 шт
- Сухие грибы 50 г
- Морковь 1 шт
- Вода 2 л
- Соль, пряности, травы, коренья по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи, грибы, кусочки курицы и рыбы. Добавить специи, травы, коренья, пряности и залить все водой. Закрыть крышку, запустить программу «Суп/Бульон».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибы сухие 300 г
- Вода 2-3 л
- Репчатый лук 100 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сухие грибы залить холодной водой на 4-5 часов. Не сливая воду достать грибы руками или шумовкой, при этом песок останется на дне. Грибы промыть в теплой воде, положить их в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить под крышкой на режиме «Томление» до окончания программы. Готовый бульон процедить, грибы измельчить. Все готово для их дальнейшего использования в приготовлении блюд.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба (судак, окунь, осетр, севрюга, белуга на выбор) 600 г
- Лук репчатый 1 шт
- Вода 2 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Крупные куски рыбы положить в чашу мультиварки, залить водой, добавить нарезанный лук и посолить. Закрыть крышку, запустить программу «Томление».

Специи можно добавить в конце варки.



20  
ккал







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мякоть говядины 500 г
- Пиво темное 500 г
- Лук репчатый 350 г
- Чернослив 100 г
- Масло сливочное топленое 100 г
- Томатная паста 50 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить сливочное масло, кусочки говядины, нарезанный лук и томатную пасту. Сверху выложить нарезанный чернослив. Залить все пивом, закрыть крышку и запустить программу «Тушение».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина бескостная 400 г
- Сало 40 г
- Молоко или вода 100 г
- Масло растительное 100 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Вода 100 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо и сало пропустить через мясорубку, добавить молоко, специи и все хорошо размешать. Из полученной массы сформировать биточки. В чашу мультиварки налить масло, положить биточки, закрыть крышку, запустить программу «Жарка». Через 10 мин после начала приготовления открыть крышку, перевернуть биточки, добавить воду, закрыть крышку и дождаться окончания программы.

Сало в рецепте можно заменить на шпик.







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 500 г
- Мясной бульон или вода 1-1,5 ст
- Топленое сало 2 ст. л.
- Лук репчатый 350 г
- Томатная паста 75 г
- Лавровый лист по вкусу
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить топленое сало, кусочки мяса и нарезанный лук. Добавить томатную пасту, залить все бульоном, посолить, поперчить. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (грудинка, кострец, челышко, рулька) 800 г
- Морковь 100 г
- Лук репчатый 100 г
- Сельдерей корень 100 г
- Вода 2 л
- Лавровый лист 2-3 шт
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить крупные куски мяса, нарезанные овощи и приправы. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Пар/Варка» на 1 час 20 мин.

Для получения более вкусного мяса, лучше использовать программу «Томление» на 4 часа.



187

ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (окорок, лопатка, шея) 1300 г
- Масло растительное 30 г
- Специи для свинины 2 г
- Соль крупная по вкусу
- Чеснок 20 г
- Морковь 100 г
- Черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо посолить, поперчить и натереть чесноком. Сделать маленькие надрезы в виде кармашков, вложить туда кусочки моркови и чеснока. Завернуть мясо в фольгу и положить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 1 час 20 мин. По окончании программы аккуратно вскрыть фольгу.



Фольгу лучше вскрывать после полного остывания мяса.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина 2 кг
- Шпик свиной 400 г
- Лук репчатый 450 г
- Корень сельдерея 150 г
- Лимон 100 г
- Черный хлеб 200 г
- Квас хлебный 1-1,5 л
- Гвоздика 3-4 шт
- Лавровый лист
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарезанную говядину посолить, поперчить, положить в чашу мультиварки. Сверху выложить слоями ломтики свиного шпика, нарезанный кольцами лук, коренья, пряности, дольки лимона с цедрой и кусочки чёрного хлеба. Залить все квасом, закрыть крышку, запустить программу «Томление» и выбрать режим «Мясо».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (мякоть) 600 г
- Картофель 600 г
- Лук репчатый 200 г
- Морковь 300 г
- Чеснок 50 г
- Болгарский перец 250 г
- Масло растительное 100 мл
- Томатная паста 75 г
- Вода 100 г
- Соль, перец, лавровый лист по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки мяса и нарезанные овощи. Добавить соль, перец, специи и томатную пасту. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое».

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясо 250 г
- Лук 150 г
- Картофель 500 г
- Ананас 300 г
- Майонез 150 г
- Сыр типа «Гауда» 100 г
- Соль и молотый черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки мяса и нарезанные овощи. Сверху ровным слоем выложить ломтики ананаса, посолить, поперчить, залить все майонезом и посыпать тертым сыром. Закрывать крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб».





256  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (окорок, лопатка, шея) 1300-1500 г
- Масло растительное 30 г
- Специи для свинины - 2 г
- Соль крупная 10 г
- Специя для копчения «Жидкий дым» 100-150 г
- Черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо необходимо промыть под проточной водой, обсушить. Если мясо имеет неоднородную форму или «разъезжается», его лучше перевязать бечевкой. В растительное масло добавить ваши любимые приправы. Натереть кусок мяса полученным ароматным маслом, посолить, поперчить и побрызгать «Жидким дымом».

Положить мясо в рукав для запекания или сделать конверт из фольги. Необходимо исключить процесс вытекания жидкости при приготовлении. Дать мясу промариноваться 15–30 минут.

Положить мясо в рукаве или фольге на дно мультиварки, включить программу «Копчение» и выбрать режим «Мясо» или задать исходные данные в программе «Мультиповар». Закрывать крышку мультиварки и включить программу.



Для копчения рыбы можно использовать ту же технологию, но в программе «Копчение» необходимо выбрать продукт «Рыба».



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (окорок, лопатка, шея) – 2000 г
- Масло растительное 30 г
- Специи для свинины - 2 г
- Соль крупная 10 г
- Чеснок - 20 г
- Черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Чеснок очистить от шкурки и растереть с растительным маслом, добавить в масло Ваши любимые ароматные приправы. Натереть кусок мяса полученным ароматным маслом, посолить и поперчить. Дать мясу промариноваться 15-30 минут. Положить кусок мяса на дно мультиварки, включить режим «Русская печь». Закрывать крышку и запустить программу.

Мясо можно подавать горячим, холодным, как мясную закуску или на бутерброде.



355  
ккал



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свиное мясо 600 г
- Томаты 300 г
- Майонез 200 г
- Сыр типа «Гауда» 150 г
- Масло растительное 100 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить растительное масло, положить кусочки свинины и нарезанные томаты. Добавить специи, залить все майонезом и посыпать сверху тертым сыром. Закрыть крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб».



По желанию можно заменить свинину на птицу.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мясной фарш 300 г
- Петрушка зелень 10 г
- Манная крупа 15 г
- Горошек нут консервированный 450 г
- Томатный сок 350 г  
по нашему рецепту (стр. 135)
- Лук репчатый 150 г
- Кумин молотый 1 ч л
- Перец «Чили», корица
- Имбирь свежий корень 50 г
- Масло растительное 150 г
- Соль, куркума и черный перец
- Вода 100 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В мясной фарш добавить воду, мелко нарезанную петрушку, манку, соль, перец, специи. Хорошо размешать и сформировать шарики. В чашу мультиварки налить масло, положить фрикадельки, нарезанный лук, томатный соус и нут. Закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб».

Горох можно заменить на сухой, но тогда его нужно предварительно замочить и отварить.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе белой рыбы 200 г
- Картофель 250 г
- Сметана 15% 100 г
- Лук репчатый 150 г
- Морковь 150 г
- Масло растительное 10 г
- Соль, лавровый лист и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные овощи. Сверху выложить кусочки рыбы, посолить, поперчить и залить все сметаной. Закрыть крышку и запустить программу «Тушение».



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лосось филе 1 кг
- Сливки 22% 400 г
- Укроп 20 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе лосося положить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным укропом и залить сливками. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб».







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш из вареных яиц и жареного лука 150 г по нашему рецепту (стр. 89)
- Рыбный фарш 400 г
- Масло растительное 100 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Вода 150 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сформировать из рыбного фарша лепешки, в середину каждой положить немного фарша из яиц и лука. Края лепешки соединить. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо». При открытой крышке обжарить на масле зrazy с одной стороны до золотистой корочки. Перевернуть, залить водой, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе окуня 500 г
- Майонез 100 мл
- Лук репчатый 150 г
- Помидор 200 г
- Вареное куриное яйцо 1 шт по нашему рецепту (стр. 77)
- Сыр тертый 100 г
- Масло растительное 100 г
- Листья зеленого салата 250 г
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки рыбы, нарезанные овощи и яйца, нарезанные кружочками. Посолить, поперчить, залить все майонезом, сверху посыпать тертым сыром. Закрыть крышку, запустить программу «Жаркое» на 20 мин.

Можно взять любую другую рыбу.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба морская 500 г
- Лук репчатый 350 г
- Морковь 350 г
- Томатная паста 120 г
- Перец горошком 6 шт
- Лавровый лист 3 шт
- Уксус 9% 2 ст. л.
- Растительное масло 150 г
- Соль по вкусу
- Вода 150 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки рыбы и нарезанные овощи. Добавить томатную пасту, соль, уксус, лавровый лист и горошины перца. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Жарка».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

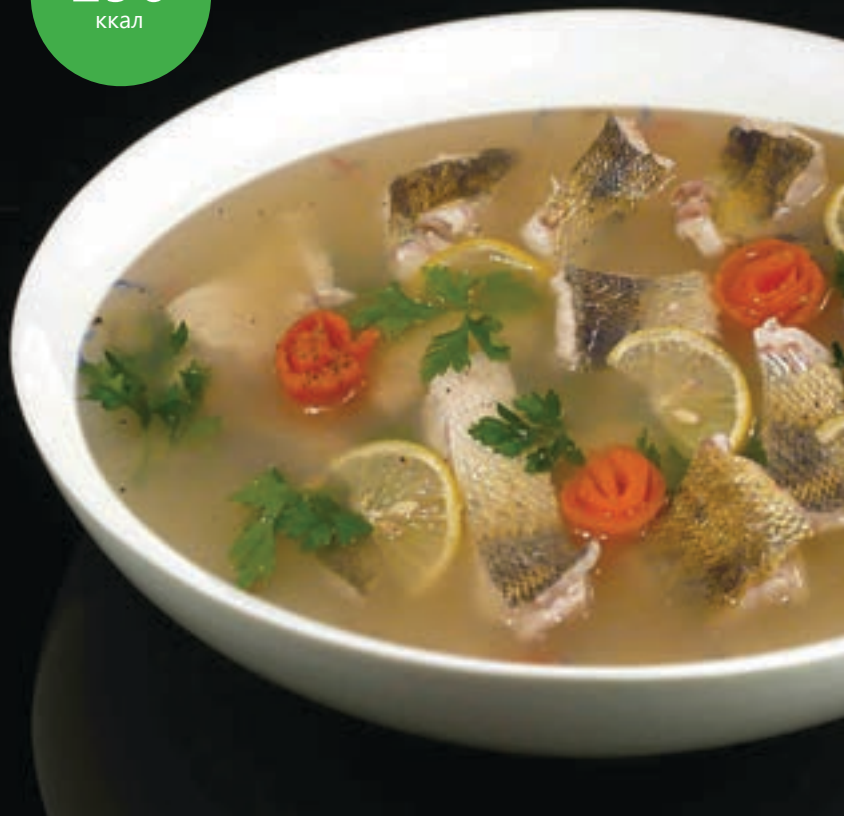
- Рыба 1 кг
- Морковь 2шт
- Корень петрушки ½ шт
- Корень сельдерея ½ шт
- Лук репчатый 1 шт
- Горошины черного перца 5 шт
- Соль по вкусу
- Желатин 5 ст. л.
- Вода 2,75 л
- Перепелиные яйца 6-7 шт
- Зеленый или шнитт-лук 5 г
- Петрушка или кинза по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить крупные куски рыбы, добавить белые коренья, морковь, соль и специи. Закрывать крышку, запустить программу «Студень» на 2 часа. По окончании программы рыбу и морковь вынуть и охладить. Бульон процедить, добавить разбавленный в воде желатин, размешать и снова вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Пар/Варка» на 15 мин. В форму для заливного выложить отварные яйца, нарезанную морковь и кусочки рыбы. Залить бульоном, поставить в холодильник до полного застывания.

190

ккал







272  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свежая отварная зеленая фасоль 500 г
- Масло оливковое 5 г
- Ветчина варено-копченая 250 г
- Лук репчатый 100 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, добавить ветчину, нарезанный лук, фасоль, соль и перец. Закрывать крышку и запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо».



Стручки фасоли долго не жарить, нельзя допустить изменения цвета



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжий фарш 500 г
- 8 больших капустных листьев
- Отварной рис 100 г  
по нашему рецепту (стр. 73)
- Репчатый лук 50 г
- Изюм 50 г
- Томатная паста 240 г
- Яблочного уксуса 3% 100 мл
- Вода 250 мл
- Соль и молотый черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Капустные листья залить кипятком, оставить на 2-3 мин, затем вынуть и просушить. Фарш, рис, мелко нарезанный лук, изюм, соль и перец хорошо размешать и нафаршировать полученной смесью капустные листья. Выложить голубцы в чашу мультиварки. Сверху залить томатной пастой, добавить воду, уксус, закрыть крышку и запустить программу «Тушение».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста цветная 600 г
- Масло сливочное 40 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-паровку выложить капусту. Закрыть крышку и запустить программу «Пар/Варка» и выбрать режим «Овощи». Готовую капусту полить растопленным сливочным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (окорок, лопатка, шея) 400 г
- Квашеная капуста 150 г
- Свежая капуста 300-400 г
- Лук репчатый 150 г
- Морковь 150 г
- Масло подсолнечное 75 г
- Помидор среднего размера
- Томатная паста 100 г
- Вода 200 мл
- Бекон 250 г
- Лавровый лист 2-3 штуки
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, кусочки мяса, бекон, добавить томатную пасту, квашенную капусту и специи. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста белокачаная 1 шт
- Мясной фарш 500 г
- Морковь 1 шт
- Лук репчатый 2 шт
- Бульон 1, 5 ст
- Рис 0,5 ст
- Лавровый лист, перец, соль по вкусу
- Масло растительное 150 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, выложить слоями фарш, мелко нарезанные овощи, нашинкованную капусту и промытый рис. Добавить лавровый лист, специи, залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое». Готовое блюдо размешать.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 700 г
- Сыр плавеный 100 г
- Масло растительное 100 г
- Майонез 100 г
- Зелень петрушки 25 г
- Соль и перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, выложить ровным слоем нарезанный кружочками картофель, сверху полить майонезом, посыпать тертым сыром. Закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб».

Готовое блюдо перед подачей посыпать зеленью.







88  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажан 400 г
- Лук репчатый 150 г
- Красный перец сладкий 250 г
- Желтый перец сладкий 250 г
- Оливковое масло 100 г
- Чеснок 2 зубчика
- Консервированные очищенные томаты в собственном соку 250 г
- Сухие пряности, соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить томатную пасту, пряности, соль и перец. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сладкий перец 5 шт
- Мясной фарш 250 г
- Отварной рис 1 ст
- Лук репчатый 1 шт
- Сливочное масло 2 ст. л.
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Фарш, рис, мелко нарезанный лук, соль и перец тщательно размешать и нафаршировать начинкой перцы. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить перцы, закрыть крышку и запустить программу «Пар/Варка» и выбрать режим «Мясо».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свежие грибы 500 г
- Лук репчатый 250 г
- Сметана 150 г
- Картофель 1 кг
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанный картофель, сверху ровным слоем выложить нарезанные лук и грибы. Добавить сметану, закрыть крышку и запустить программу «Жаркое». При подаче готовое блюдо можно посыпать свежей зеленью.



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибы свежие лесные 1 кг
- Сливочное масло 100 г
- Сметана 1 ст
- Тертый твердый сыр 2 ст. л.
- Столовое белое вино 2 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить грибы, залить сметаной, добавить белое вино, специи и тертый сыр. Закрывать крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Овощи».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста цветная, отваренная на пару 400 г по нашему рецепту (стр. 48)
- Соус «Бешамель» 400 г по нашему рецепту (стр. 117)
- Сыр типа «Пармезан» 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки сложить соцветия капусты, залить соусом, посыпать тертым сыром, закрыть крышку и запустить программу «Запекание» на 20 мин.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе индейки 800 г
- Квашеная капуста 500 г
- Перец болгарский 1 шт
- Лук репчатый 100 г
- Чеснок 2-3 зубчика
- Сахар 1 ч. л.
- Масло растительное 100 г
- Соль и перец по вкусу
- Лавровый лист по вкусу
- Вода 1 ст

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить капусту, нарезанные овощи и кусочки мяса. Посолить, поперчить, добавить сахар, лавровый лист и другие любимые специи. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свекла 300 г
- Морковь 150 г
- Картофель 200 г
- Соленые огурцы 100 г
- Квашеная капуста 100 г
- Лимонный сок или уксус
- Растительное масло 100 г
- Сахарный песок по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить свеклу, морковь и картофель. Закрывать крышку, запустить программу «Пар/Варка».

Готовые овощи и соленые огурцы мелко нарезать, добавить квашенную капусту, лимонный сок и соль. Все хорошо размешать и заправить растительным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 500 г
- Морковь 100 г
- Паприка свежая красная 200 г
- Капуста белокочанная 400 г
- Лук репчатый 100 г
- Масло растительное 100 г
- Чеснок 30 г
- Шея свиная 400 г
- Крупная соль, черный перец
- Лавровый лист 2-3 шт
- Вода 1 ст

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки шеи, нарезанные овощи, чеснок, лавровый лист, перец горошком и соль. Все залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение».







73  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 500 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вымытые клубни картофеля плотно завернуть в алюминиевую фольгу и положить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб».



Для приготовления можно использовать очищенный картофель.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны 400 г
- Репчатый лук 300 г
- Болгарский перец 400 г
- Чеснок 2-3 зубчика
- Томатная паста 75 г
- Масло растительное 150 г
- Перец и соль по вкусу
- Вода 350 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи и грибы. Добавить томатную пасту, соль, перец и залить все водой. Закрыть крышку, запустить программу «Жаркое».







73  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель среднего размера 1 кг
- Вода 1,5-2 л
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить очищенный картофель, посолить и залить водой. Закрыть крышку, запустить программу «Суп/Бульон».



Если картофель варится для салата, то время приготовления нужно сократить до 40 мин.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель среднего размера 1 кг
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить очищенный картофель. Закрыть крышку, запустить программу «Пар/Варка» и выбрать режим «Овощи».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная голень 1 кг
- Масло растительное 5 г
- Специи для курицы 2 г
- Соль крупная 10 г
- Черный перец по вкусу
- Свежие или сушеные травы по вкусу
- Кефир 200-250 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить куриные ножки, посолить, поперчить, добавить любимые приправы. Залить все кефиром, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб».



К этому блюду можно подать соус «Барбекю» или «Ткемаливый».

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица 700 г
- Масло растительное 150 г
- Соль крупная 10 г
- Чеснок 30 г
- Черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кусочки курицы натереть чесноком, посолить, поперчить. В чашу мультиварки налить масло, запустить программу «Жарка». Обжарить при открытой крышке кусочки курицы с одной стороны до золотистой корочки. Перевернуть, закрыть крышку и готовить до окончания программы.







213  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица 1,5 кг
- Масло растительное 50 г
- Специи для курицы 2 г
- Соль крупная 10 г
- Чеснок 30 г
- Черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть целую курицу чесноком, солью, перцем и любимыми приправами. Положить тушку в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб».



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тушка гуся 1 кг
- Растительное масло 100 мл
- Картофель 5 шт
- Лук 1 шт
- Морковь 2 шт
- Яблоко 2 шт
- Бульон 1 ст
- Квашеная капуста 250 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки птицы и крупно нарезанные овощи. Добавить очищенные дольки яблок, капусту, соль и перец. Залить все бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» на 1 час 30 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 1 кг
- Вода 1,5 л
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе курицы положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, поперчить. Закрывать крышку, запустить программу «Пар/Варка» и выбрать режим «Рыба».



Бульон можно использовать для приготовления других блюд.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Утиная тушка 1200 г
- Картофель 500 г
- Лук репчатый 100 г
- Морковь 150 г
- Корень петрушки или сельдерей 100 г
- Томатная паста 100 г
- Соль, лавровый лист и перец по вкусу
- Вода 500 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки утки, нарезанные овощи и сельдерей. Добавить томатную пасту, залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо». Готовое блюдо посыпать зеленью.





148

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе курицы 300 г
- Шампиньоны 250 г
- Сливки 33% 1 л
- Соль, перец по вкусу
- Зелень петрушки по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки курицы и нарезанные шампиньоны. Посолить, поперчить, залить сливками, закрыть крышку и запустить программу «Томление». Готовое блюдо посыпать зеленью.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Утиная тушка 600 г
- Картофель 400 г
- Масло растительное 100 г
- Лук репчатый 300 г
- Кунжутные семечки
- Соль, лавровый лист и перец по вкусу
- Вода или бульон 600 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки утиной тушки, добавить нарезанные овощи, кунжутные семечки, специи и соль. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо». Готовое блюдо посыпать зеленью.







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 300 мл
- Гречка ядрица 150 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытую гречку и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Рис/Крупы» на 20 минут.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 300 мл
- Рис круглый 150 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытый рис и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Рис/Крупы» на 20 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 600 мл
- Греча ядрица 150 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать промытую гречку и посолить. Закрыть крышку, запустить программу «Рис/Крупы» на 30 минут.



Вместо воды можно использовать молоко

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа перловая 200 г
- Вода 600 г
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать крупу и посолить. Закрывать крышку, запустить программу «Пар/Варка».

Рецепт является базовым, на его основе можно приготовить другие вкусные блюда (смотри другие рецепты).







155  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Простокваша (кефир, кислое молоко) 1 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить выбранный молочный продукт, закрыть крышку, запустить программу «Творог». После завершения программы приготовления процедить через сито либо марлю.



Подавать к стол у охлажденным, хранить в холодильнике.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 1-6 шт
- Вода 1,5 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, положить яйца, закрыть крышку, запустить программу «Пар/Варка» на 20 мин.





157  
ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 1-6 шт
- Вода 1,5 л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, положить яйца, закрыть крышку, запустить программу «Пар/Варка» на 15 мин.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 1 л
- Яйцо 10 шт
- Соль крупная по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Молоко, яйца и соль взбить до однородной массы, вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку, запустить программу «Омлет» на 20 минут.







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 1 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Молоко вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Пар/Варка» на 12 минут. Открыть крышку через 5 минут после окончания программы.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 3,5 % 700 мл
- Сливки 10% 130 мл
- Сахар песок 4 ст. л.
- Йогурт без вкусовых добавок 70 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешать и залить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Йогурт» на 8 часов. Готовый йогурт убрать в холодильник.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень свиная 500 г
- Лук репчатый 150 г
- Морковь 300 г
- Масло оливковое 75 г
- Масло сливочное 50 г
- Вода 150 мл
- Соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, кусочки печени, добавить соль, перец. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Тушение». По окончании программы готовую массу вместе со сливочным маслом взбить в блендере, выложить в блюдо и охладить.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рубец телячий 1 кг
- Вода 2 л
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Подготовленный рубец посолить, завернуть рулетом, завязать нитками и положить в чашу мультиварки. Залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Студень» на 6 часов.







66

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 2 л
- Говяжьи хвосты 500 г
- Подбедерок (мясо говядины) 600 г
- Морковь 1 шт
- Лук репчатый 1 шт
- Лавровый лист, чеснок
- Соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарубленные хвосты, кусочки мяса, очищенные овощи, лавровый лист и черный перец горошком. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Студень» на 8 часов. Готовый бульон процедить, мясо отделить от костей. В подготовленные формы разложить кусочки мяса, чеснок и залить все бульоном. Убрать в холодильник до полного застывания.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Почки говяжьи, свиные, телячьи, бараньи 500 г
- Лавровый лист, соль, перец горошек по вкусу
- Вода 2 л

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные почки, добавить специи и соль. Залить водой, закрыть крышку и запустить программу «Томление».

66  
ккал





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печень 500 г
- Лук репчатый 250 г
- Масло растительное 100 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить крупно нарезанную печень и нарезанный соломкой лук. Запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Мясо». Обжаривать печень при открытой крышке, периодически помешивая. В самом конце блюдо посолить, поперчить и посыпать зеленью.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

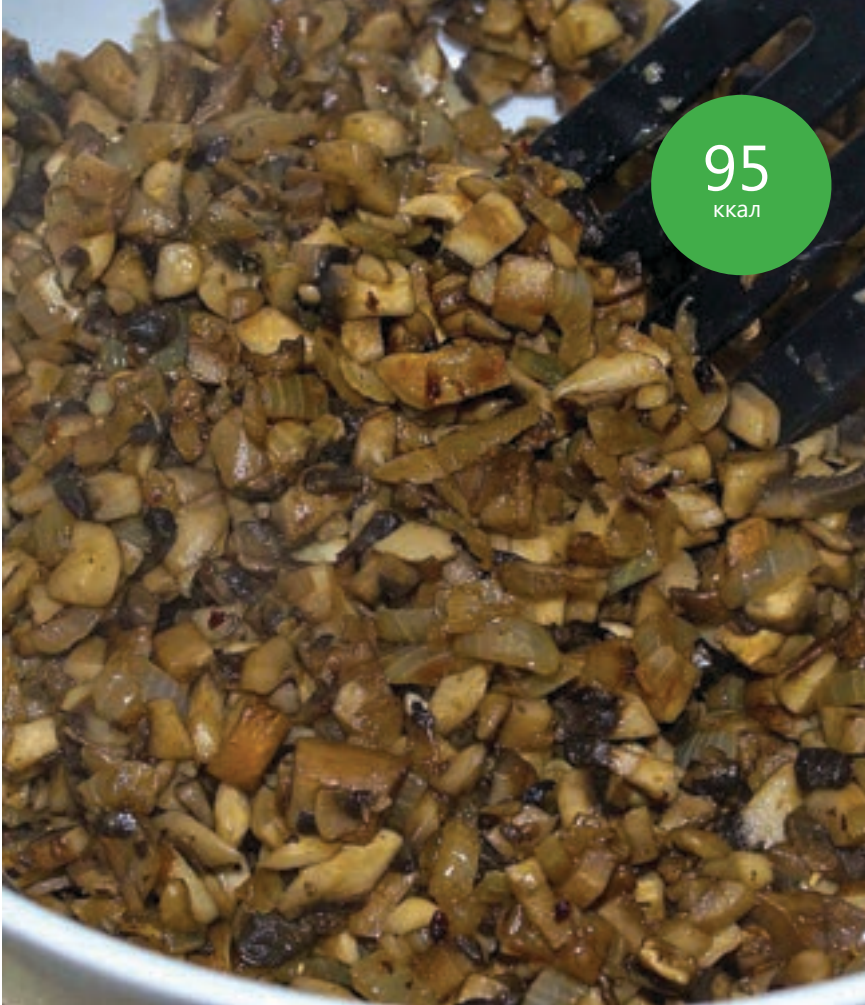
- Язык говяжий 1 кг
- Лук репчатый 2 шт
- Вода 2 л
- Соль, перец по вкусу
- Лавровый лист по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить язык, добавить лук, морковь, лавровый лист и соль. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Томление» в режиме «Мясо».







95  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лук репчатый 400 г
- Шампиньоны 1000 г
- Помидоры 400 г
- Масло растительное 150 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи и шампиньоны. Посолить, поперчить, закрыть крышку и запустить программу «Тушение».

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лук репчатый 200 г
- Куриное яйцо отварное «вкрутую» 10 шт по нашему рецепту (стр. 77)
- Масло растительное 120 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук, запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Рыба». Обжарить лук при открытой крышке до золотистого цвета. На крупной терке натереть яйцо, посолить, поперчить, добавить обжаренный лук и все хорошо размешать.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Макароны изделия 120 г
- Вода 1200 мл
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, посолить, запустить программу «Пар/Варка» на 25 мин. После того, как вода закипит, засыпать макароны, закрыть крышку и готовить до окончания программы.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные макароны 300 г по нашему рецепту (стр. 90)
- Шампиньоны 150 г
- Ветчина 150 г
- Сливки 33% 250 г
- Масло растительное 70 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Зелень петрушки или базилик
- Сыр типа «Пармезан» 50 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанную соломкой ветчину и грибы. Добавить сливки, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» на 15 мин. Готовый соус смешать с макаронами, сверху посыпать зеленью и тертым сыром.







162  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные макароны 250 г по нашему рецепту (стр. 90)
- Тунец консервированный 150
- Лук репчатый 150 г
- Паприка свежая красная 100 г
- Масло оливковое 100 г
- Соль и черный перец по вкусу
- Томатная паста 20 г
- Зелень петрушки или базилика по вкусу
- Сыр типа «Пармезан» 150 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи и кусочки рыбы. Добавить томатную пасту, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» и выбрать режим «Овощи». За 5 минут до окончания программы открыть крышку, добавить отварные макароны и все хорошо размешать. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и зеленью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварные спагетти 120 г по нашему рецепту (стр. 90)
- Куриная печень 230 г
- Лук репчатый 150 г
- Чеснок 15 г
- Масло оливковое 100 г
- Грибы 75 г
- Специи (шалфей, чабрец, базилик) по вкусу
- Бульон или вода 300 мл
- Кетчуп 100 г
- Сыр, тертый типа «Пармезан» 150 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, кусочки печени и грибы. Добавить кетчуп, специи и залить все бульоном. Закрывать крышку и запустить программу «Жарка». За 5 минут до окончания программы открыть крышку, добавить отварные спагетти и все хорошо размешать. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.





172  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная высший сорт 500 г
- Вода 300 г
- Дрожжи 20 г свежих или сухих 1/2 пакета
- Масло растительное 40 г
- Сахар 5г
- Соль 10 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В удобную для замеса теста емкость высыпать просеянную муку, вылить туда же разведенные дрожжи с сахаром, растительное масло и оставшуюся часть воды разведенную с солью. Произвести замес теста руками. Смазать чашу мультиварки небольшим количеством растительного масла, и выложить замешенное тесто. Равномерно разровнять тесто по всей поверхности «прихлопывающими» движениями рук. Закрывать крышкой и запустить программу «Тесто» на 40 минут. По окончании программы тесто готово для дальнейшего использования.



Если по Вашей рецептуре нужен второй подъем теста, то обомните поднявшееся тесто и запустите программу «Тесто» еще на 20-40 минут.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дрожжевое тесто 500 г
- Мякоть баранины 500 г
- Молотый имбирь 1 ст. л.
- Сахар 1 ст. л.
- Растительное масло 1 ст. л.
- Лук репчатый 2 шт
- Соевый соус 10 г
- Душистый перец по вкусу
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баранину порубить, добавить нарезанный лук, перец, соль, сахар, растительное масло, имбирь и все хорошо размешать. Из теста и начинки слепить пельмени. В чашу мультиварки налить воду, запустить программу «Пар/Варка» и выбрать режим «Мясо» при открытой крышке. После того, как вода закипит, высыпать пельмени, посолить, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

Пельмени можно подавать вместе с бульоном.







187  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (окорок, лопатка, шея) 500 г
- Лук репчатый 250 г
- Морковь 250 г
- Специи для плова 2 г
- Масло растительное 200 г
- Чеснок 100 г
- Рис пропаренный 300 г
- Вода 500 мл
- Соль крупная 20 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть мультиварку в режиме «Жарка», на растительном масле обжарить свинину. Посолить, добавить лук, морковь, продолжить обжаривание до окончания программы. Засыпать рис. Не перемешивая залить полученную массу водой, добавить специи и чеснок. Закрыть крышку мультиварки и запустить режим «Плов». По окончании программы все хорошо перемешать.



Свинину можно заменить другим видом мяса.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе 600 г
- Лук репчатый 250 г
- Морковь 200 г
- Специи для плова 2 г
- Масло растительное 200 г
- Чеснок 100 г
- Рис 300 г
- Вода 500 мл
- Соль крупная 20 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить кусочки курицы и мелко нарезанные овощи. Закрывать крышку, запустить программу «Жарка» на 20 мин. По окончании программы открыть крышку, засыпать промытый рис, добавить специи, соль и чеснок. Залить все водой, закрыть крышку и запустить программу «Плов».





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 400 мл
- Гречка ядрица 150 г
- Соль по вкусу
- Сосиски на 3-4 порции
- Яйцо 3-4 шт
- Сливочное масло 80 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, засыпать крупу и посолить. На контейнер-пароварку выложить сосиски и яйца. Закрыть крышку, запустить программу «Рис/Крупы» на 20 минут.



Сливочное масло добавьте в тарелку к гречке при подаче.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### ДЛЯ ГАРНИРА:

- Картофель 800 - 1000 г

### ДЛЯ ФАРША:

- Филе кури 500 г
- Яйцо 1 шт
- Лук репчатый 150 г
- Чеснок 15 г
- Хлеб белый или батон 100 г
- Соль и черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе курицы и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец и все хорошо размешать. Сформировать котлетки и выложить на контейнер-пароварку. Картофель положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить. Установить решетку с котлетами, закрыть крышку и запустить программу «Пар/Варка» и выбрать режим «Мясо».

Блюдо является диетическим, его можно использовать для лечебного питания.







226

ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная грудка 500 г
- Луковица 1 шт
- Яйцо 1 шт
- Рис 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриную грудку и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и все хорошо размешать. Сформировать из фарша небольшие котлеты в виде ежиков - с зауженным носиком впереди. Верхнюю часть котлет посыпать промытым рисом. Налить в чашу мультиварки 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить котлеты. Закрыть крышку, запустить программу «Пар/Варка».



При приготовлении этого блюда ваш ребенок может принять активное участие.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дрожжевое тесто 300 г
- Растительное масло 50 г

### ДЛЯ НАЧИНКИ:

- Отварное мясо цыпленка 300 г
- Помидоры 250 г
- Майонез 150 г
- Чеснок 10 г
- Перец сладкий 100 г
- Морковь 250 г
- Лук репчатый 100 г
- Сыр 150 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, на дно положить тесто, сверху смазать майонезом, выложить кусочки куриного филе и нарезанные овощи. Засыпать тертым сыром, закрыть крышку, запустить программу «Запекание».

Майонез можно заменить томатным соусом.





262  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе курицы 320 г
- Белый хлеб 60 г
- Масло сливочное 75 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе и хлеб пропустить через мясорубку, посолить по вкусу. Сформировать из фарша котлетки. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить котлетки, закрыть крышку и запустить программу «Детское питание» в режиме «Мясо».



При подаче полить растопленным сливочным маслом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква 1,2 кг
- Картофель 400 г
- Сметана 15% 150 г
- Куриный бульон 2 л  
по нашему рецепту (стр. 16)
- Соль и перец по вкусу
- Мускатный орех по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи, залить бульоном, закрыть крышку и запустить программу «Пар/Варка». По окончании программы овощи измельчить в блендере, добавить сметану, мускатный орех, соль, перец и размешать.

Куриный бульон можно заменить на овощной







262  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе рыбы 320 г
- Белый хлеб 40 г
- Масло сливочное 25 г
- Яйцо 1 шт
- Соль и черный перец по вкусу
- Масло сливочное 70 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рыбное филе и хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить по вкусу и все хорошо размешать. Сформировать из фарша котлеты. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды. На контейнер-пароварку выложить котлеты, закрыть крышку и запустить программу «Детское питание» в режиме «Мясо».



Подавать на стол с растопленным сливочным маслом.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 350 г
- Морковь 200 г
- Капуста б/к 150 г
- Брюква 100 г
- Зеленый горошек 100 г
- Молоко 100 мл
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить нарезанные овощи и залить водой. Закрывать крышку, запустить программу «Пар/Варка» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы слить воду, овощи измельчить в блендере до однородной массы, добавить молоко и размешать.

Готовое пюре из холодильника разогревайте на программе «Детское питание»





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе морского окуня 400 г
- Яйцо 1 шт
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе рыбы пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и все хорошо размешать. Сформировать из фарша котлеты. В чашу мультиварки налить 1,5 л воды, на контейнер-пароварку выложить котлеты, закрыть крышку и запустить программу «Детское питание» в режиме «Мясо».



В фарш можно добавить нарезанную зелень.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель 500 г
- Капуста белокочанная 250 г
- Репа или брюква 150 г
- Морковь 350 г
- Зелень петрушки 150 г
- Зеленый горошек 150 г
- Тыква или кабачки 250 г
- Лук репчатый 200 г
- Томатное пюре 50 г
- Масло растительное 150 г
- Масло сливочное топленое 100 г
- Лавровый лист, чеснок, гвоздика по вкусу
- Соль и перец по вкусу
- Вода 300 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанные овощи, добавить томатное пюре, зеленый горошек, нашинкованную зелень и специи. Залить водой, закрыть крышку, запустить программу «Жаркое».







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Болгарский перец 400 г
- Помидор 300 г
- Лук репчатый 300 г
- Растительное масло 100 г
- Брынза или твердый сыр 150 г
- Простокваша 400 г
- Яйцо 5 шт
- Мука пшеничная 30 г
- Зелени петрушки 20 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло и положить нарезанные овощи. Яйца, муку и простоквашу взбить в блендере, залить полученной смесью овощи. Сверху посыпать тертым сыром или брынзой. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб».

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Каша молочная по нашему рецепту 300 г
- Сахар 1 ст
- Сливочное масло 40 г
- Сметана 1 ст. л.
- Яйцо 1 шт
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кашу добавить сахар, соль, сырые яйца. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Полить сверху сметаной, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 30 мин.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 4 шт
- Сахарный песок 150 г
- Творог 500 г
- Кефир 200 г
- Манная крупа 100 г
- Ваниль или ванилин по вкусу
- Сода пищевая или разрыхлитель 1 ч л
- Соль по вкусу
- Изюм или цукаты 100 г
- Масло сливочное 5 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром, добавить творог, кефир, манку, ваниль, соль, разрыхлитель и изюм. Все хорошо размешать и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб».

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Манная крупа 1 ст
- Кефир 0,5 л
- Сахар 2 ст. л.
- Яйцо 1 шт
- Сода ½ ч. л.
- Сметана или сливочное масло 4 ст. л.
- Соль по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Манную крупу, кефир, соль, яйцо, сахар и соду тщательно размешать. Полученное тесто выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб». Готовое блюдо полить сметаной или растопленным маслом.







165  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш мясной или куриный 1 кг
- Помидоры свежие или консервированные 500 г
- Масло растительное 150 г
- Лук репчатый 200 г
- Морковь 150 г
- Чеснок 3-4 зубчика
- Вино красное сухое 200 г
- Вода 1 л
- Соль, перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло, положить мелко нарезанный лук, морковь, добавить измельченные в блендере помидоры и фарш. Запустить программу «Жарка» и при открытой крышке обжарить 15 мин. Залить мясо водой, посолить, поперчить, добавить вино. Закрывать крышку, запустить программу «Тушение» и выбрать режим «Мясо».


#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сыр типа «Пармезан» 40 г
- Сливки 80 г
- Сметана 15% 100 г
- Куриное яйцо 2 шт
- Масло сливочное 20 г
- Мука пшеничная 60 г
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сливки смешать с мукой, добавить тертый сыр, яйца и сметану. Все тщательно размешать и вылить в смазанную маслом чашу мультиварки. При открытой крышке запустить программу «Жарка». Помешивая, готовить соус в течении 5 минут. Соль следует добавить в самом конце.





179  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Томатная паста 60 г
- Сметана 15% 200 г
- Мясной бульон 200 мл по нашему рецепту (стр. 17)
- Масло сливочное 20 г
- Мука пшеничная 60 г
- Соль и перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить бульон, добавить томатную пасту, сметану, муку, соль и перец. Все хорошо размешать, закрыть крышку и запустить программу «Жарка» на 15 мин.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сметана 500 г
- Масло сливочное 50 г
- Мука пшеничная 25 г
- Специи, соль, черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить масло. Запустить программу «Жарка», при открытой крышке обжарить муку до светло-желтого цвета. Добавить при помешивании сметану, соль и перец. Через 5 минут соус будет готов. Соль следует добавить в самом конце.







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 3,2 % 500 мл
- Сливки 22% 500 мл
- Мука пшеничная высший сорт 40 г
- Масло растительное 100 мл
- Соль и черный перец по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко и сливки. При открытой крышке запустить программу «Жарка» на 15 мин. Муку тщательно размешать с маслом и аккуратно ввести в молочную смесь, после того, как она закипит. Постоянно помешивая, дождаться окончания программы. Соль и перец следует добавить в самом конце.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 3,2% 1 л
- Мука пшеничная высший сорт 40 г
- Масло растительное 100 мл
- Мускатный орех 1 г
- Яйцо (желток) 2 шт
- Майоран 1 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить молоко и сливки. При открытой крышке запустить программу «Жарка» на 15 мин. Муку тщательно размешать с маслом и аккуратно ввести в молочную смесь, после того, как она закипит. Постоянно помешивая, дождаться окончания программы. Готовый густой соус посолить, поперчить, добавить мускатный орех, майоран и желтки. Все хорошо размешать.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 5 шт
- Мука пшеничная 1 ст
- Сахар песок 1 ст
- Сода пищевая 1ч. л.
- Щепотка соли
- Уксус для гашения соды

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром до белой густой пены. Добавить муку, гашеную уксусом соду и все хорошо размешать. Вылить полученное тесто в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 1 час 20 мин.



Бисквит можно использовать как заготовку для торта.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Слоеное дрожжевое тесто 300 г
- Вишня без косточек 300 г
- Сахар 3 ст
- Сахарная пудра

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тесто раскатать, сверху ровным слоем выложить вишню и посыпать сахаром. Все аккуратно свернуть рулетом, защипать свободные края и уложить в чашу мультиварки в виде улитки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб». По окончании программы открыть крышку, перевернуть рулет, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб» еще раз. Готовый рулет посыпать сахарной пудрой.







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная 300 г
- Масло сливочное или маргарин 220 г
- Сахарная пудра 70 г
- Яблоки зеленые 500 г
- Сахарный песок 30 г
- Изюм 80 г
- Корица 1 г
- Крахмал картофельный 50 г
- Яйцо 1 шт

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Муку, сахарную пудру и сливочное масло размешать до однородной массы. Отделить 1/3 теста и убрать в холодильник. Оставшееся тесто выложить на смазанное растительным маслом дно мультиварки. Растянуть его по всему периметру и сделать бортики высотой 3-4 см. Яблоки нарезать, смешать с изюмом, корицей, крахмалом и выложить на тесто. Оставшееся тесто достать из холодильника, раскатать тонким слоем и накрыть им начинку. Поверхность пирога смазать яйцом. Закрыть крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб». По окончании программы открыть крышку, перевернуть штрудель, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб» еще раз.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 3 шт
- Мука 1 ст
- Сахар песок 1 ст
- Сода пищевая 1 ч. л.
- Соль по вкусу
- Уксус (для гашения соды)
- Морковь 200 г
- Маргарин для выпечки 150 г
- Изюм без косточек 100 г
- Корица 0,5 ч. л.
- Мускатный орех 0,5 ч. л.
- Сметана 100 г
- Варенье 50 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, растопленный маргарин, тертую морковь, изюм, гашеную соду, корицу и мускат. Все хорошо размешать и вылить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, запустить программу «Выпечка/Хлеб» на 1 час. Сметану смешать с вареньем и полить сверху готовый кекс.

285

ккал





249  
ккал

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука 2 ст
- Какао 0,5 ст
- Сахар 1 ст
- Разрыхлитель 1 ч. л.
- Сода 1 ч. л.
- Яйцо 1 шт
- Молоко 1 ст
- Растительное масло 40 г
- Ванилин 1 ч. л.
- Вода кипятком 0,5 ст

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать все сухие ингредиенты, добавить яйцо, молоко, масло, ваниль и кипятком. Все хорошо размешать и вылить в чашу мультиварки, закрыть крышку и запустить программу «Выпечка/Хлеб».



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная высший сорт 500 г
- Вода питьевая 300 г
- Дрожжи 20 г (если сухие 1/2 пакета)
- Масло растительное 80 г
- Сахар 5 г
- Соль 10 г
- Чеснок 10 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Развести дрожжи в 1/2 части воды с сахаром и солью. Сделать чесночный соус: 40 г растительного масла растереть с дольками чеснока. В удобную емкость высыпать просеянную муку, ввести разведенные дрожжи, 40 г растительного масла и оставшуюся часть воды. Замесить тесто руками. Смазать чашу мультиварки оставшимся количеством растительного масла и выложить тесто. Закрывать крышку и запустить программу «Тесто». По окончании программы открыть крышку, смазать тесто чесночным соусом и другими пряностями. Закрывать крышку мультиварки и запустить программу «Выпечка/Хлеб». После окончания программы можно перевернуть хлебную лепешку, закрыть крышку, включить программу «Выпечка/Хлеб» еще на 10 минут.







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Изюм 10 г
- Корень имбиря 10 г
- Апельсиновая корка 10 г
- Палочки корицы 10 г
- Кардамон 10 г
- Гвоздика 10 г
- Вино красное сухое 700 мл
- Сахар 100 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты для глинтвейна сложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, установить программу «Русская печь» на 30 минут. По окончании программы оставить глинтвейн в мультиварке еще на 30 мин.



Вино можно заменить соком из красного винограда.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки 500 г
- Вода 1 л
- Сахар 100 г
- Крахмал картофельный или кукурузный 40 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоки натереть на терке, положить в чашу мультиварки, добавить сахар и залить все водой. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» на 30 минут. По окончании программы, добавить разведенный в воде крахмал и тщательно размешать.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки 1 кг
- Сахар 250 г
- Вода 1250 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоки нарезать, положить в чашу мультиварки, добавить сахар и залить водой. Закрыть крышку, запустить программу «Томление» на 1 час 20 мин.



Яблоки можно заменить другими фруктами.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода 1 л
- Изюм 1,5 ст
- Сахар 150 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить изюм, добавить сахар, залить водой и запустить программу «Томление» на 20 мин.







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки 200 г
- Сахар 120 г
- Вода 1 л
- Лимон 60 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоки натереть на мелкой терке, положить в чашу мультиварки и залить водой. Запустить программу «Пар/Варка» на 15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахар и лимонный сок.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Черная смородина 500 г
- Сахар 150 г
- Вода 700 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить воду, добавить сахар, закрыть крышку и запустить программу «Пар/Варка» на 15 мин. По окончании программы добавить протертую черную смородину. Напиток охладить, процедить и подавать холодным.

Черную смородину можно заменить любой другой ягодой.





#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ягоды садовые свежие любые или плоды без косточек любые 1кг
- Сахар 1 кг

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить промытые ягоды, засыпать сахаром и запустить программу «Тушение» на 1 час. Готовить при открытой крышке до окончания программы. Готовое варенье разложить по банкам.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки «китайские» 500 г
- Яблоки «коричные» 500 г
- Сахар 1300 г
- Вода 400 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоки проколоть зубочисткой и положить в чашу мультиварки. Добавить сахар и залить все водой. Запустить программу «Тушение» на 1 час. Готовить при открытой крышке до окончания программы. Готовое варенье разложить по банкам.







#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица 2,5 кг
- Соль, перец по вкусу
- Лавровый лист по вкусу
- Вода 250 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки положить кусочки куриного мяса, добавить соль и залить водой. Закрывать крышку, запустить программу «Томление» на 2 часа. За час до окончания программы добавить специи и лавровый лист. Готовую тушенку разложить по банкам и поставить под одеяло остывать. Хранить в холодильнике.



Таким же способом можно приготовить любую птицу и любое мясо.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры 1100 г
- Сахар 70 г
- Соль 10 г
- Уксус столовый 6% 30 г
- Перец черный 5-6 шт
- Перец душистый 3-4 шт
- Гвоздика соцветие 1-2 шт
- Корица, молотая по вкусу
- Чеснок по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помидоры измельчить в блендере и протереть через крупное сито. Томатную массу вылить в чашу мультиварки и при открытой крышке запустить программу «Пар/Варка» на 30 мин. В готовое томатное пюре добавить сахар, соль, растертый чеснок, молотые специи и уксус. Все хорошо размешать.

Для длительного хранения пюре используйте стерилизованные банки по нашему рецепту.





#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чашу мультиварки налить 0,5 л воды. Установить контейнер-пароварку внутрь чаши и поставить в него банки горловиной вниз. Запустить программу «Стерилизация». По окончании программы аккуратно снять банку и использовать ее для дальнейшего консервирования. Если предполагается длительная стерилизация банок, то нужно периодически следить за уровнем воды в мультиварке.



Одновременно на контейнер-пароварку положите крышки от банок, которые в процессе кипения тоже станут стерильными.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры 3 кг

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помидоры пропустить через соковыжималку. Полученный сок вылить в чашу мультиварки. Запустить программу «Пар/Варка» и выбрать режим «Овощи». По окончании программы разлить томатный сок по банкам и «закатать» металлическими крышками.

По желанию можно добавить соль или сахар.







[www.marta-ru.com](http://www.marta-ru.com)

Горячая линия 8-800-200-68-77  
(звонок по России бесплатный)